

**KARYA ILMIAH AKHIR**  
**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI *FINGER HOLD* (GENGGAM JARI)**  
**TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN**  
**HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA**  
**KOTA KUPANG**



**OLEH**

**Paulin Febriani Pada S.Tr.Kep**  
**PO.5303211241529**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG**  
**JURUSAN KEPERAWATAN**  
**PROGRAM STUDI PROFESI NERS**  
**2025**

**HALAMAN JUDUL**

**KARYA ILMIAH AKHIR  
PENERAPAN TERAPI RELAKSASI *FINGER HOLD* (GENGGAM JARI)  
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN  
HIPERTENSI DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG**

*Karya ilmiah akhir Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan untuk  
Menyelesaikan Program Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kemenkes Kupang.*

**Paulin Febriani Pada S.Tr.Kep  
PO.5303211241529**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
2025**

## BIODATA PENULIS

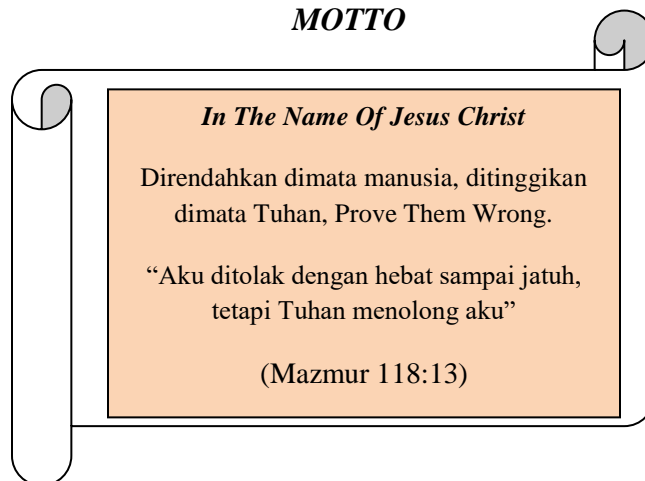
### 1. IDENTITAS

Nama : Paulin Febriani Pada  
Tempat tanggal lahir : Baun, 20 Februari 2003  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Kristen Protestan  
Alamat : Teunbaun, Kecamatan Amarasi Barat

### 2. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. TK Maranatha Baun
2. SDN Baun 1
3. SMPN 2 Amarasi Barat
4. SMAN 1 Amarasi Barat
5. Poltekkes Kemenkes Kupang Tahun 2020 – Sekarang

### MOTTO



**PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama: Paulin Febriani Pada

Nim: PO 5303211241529

Program Studi : Profesi Ners

Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa karya ilmiah akhir yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti dan dapat dibuktikan karya ilmiah akhir ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kupang , Agustus 2025

Yang membuat pernyataan



Paulin Febriani Pada S.Tr.Kep

PO 5303211241529

Pembimbing Utama



Mariana Om Betan S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP. 197307101997032003

Pembimbing Pendamping



Yuliana Dafroyati S.Kep.,Ns.,MSc

NIP. 197202181997032001

**PERSETUJUAN PENELITIAN**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI *FINGER HOLD* (GENGGAM JARI)  
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN  
HIPERTENSI DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG**

Disusun Oleh:

**Paulin Febriani Pada S.Tr.Kep**

**NIM. PO 5303211241529**

Telah disetujui oleh pembimbing pada Hari/tanggal:

Kupang, .....2025

Menyetujui

Pembimbing Utama



**Mariana Oni Betan S.Kep..Ns..M.Kep**

**NIP. 197307101997032003**

Pembimbing Pendamping




**Yuliana Dalroyati S.Kep..Ns..MSc**

**NIP. 197202181997032001**

Kupang, Agustus 2025

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang



**Dr. Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes**

**NIP.196911281993031005**

Ketua Program Studi Profesi Ners



**Dr. Aemilianus Mau, S.Kep..Ns..M.Kep**

**NIP.197205271998031001**

**LEMBAR PENGESAHAN  
KARYA ILMIAH AKHIR  
PENERAPAN TERAPI RELAKSASI *FINGER HOLD* (GENGGAM JARI)  
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN  
HIPERTENSI DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG**

Disusun oleh:

**Paulin Febriani Pada S.Tr.Kep**

**NIM.PO 5303211241529**

Telah dipertahankan dalam seminar didepan Dewan penguji

Pada hari/Tanggal: 05 Agustus 2025

Mengesahkan,

Dewan Penguji

Dr. Ina Debora Ratu Ludji SKp.,M.Kes

NIP. 196806181990032001

Pembimbing Utama,

Mariana Oni Betan, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP. 197307101997032003

Pembimbing Pendamping


Yuliana Dafroyati S.Kep.,Ns.,MSc


NIP. 197202181997032001


Ketua Jurusan Keperawatan Kupang

Dr. Florentianus Tat, SKp., M.Kes

NIP.196911281993031005

  
(.....)

  
(.....)

  
(.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Dr. Aemilianus Mau.,S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP. 197205271998031001

**ABSTRAK**  
**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI *FINGER HOLD* (GENGGAM JARI)**  
**TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI**  
**PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG**

**Paulin Febriani Pada<sup>1</sup>**

**Mariana Oni Betan<sup>2</sup>, Yuliana Dafroyati<sup>3</sup>, Ina Debora Ratu Ludji<sup>4</sup>**

Kemenkes Kupang, Politeknik Kesehatan Jurusan Keperawatan  
Program Studi Pendidikan Profesi Ners

Email: [padapaulin@gmail.com](mailto:padapaulin@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Hipertensi adalah penyakit degeneratif yang memiliki dampak buruk terhadap kesehatan, dengan angka morbiditas dan mortalitas yang tinggi. Kondisi ini merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit tidak menular pada populasi dewasa di Indonesia. **Tujuan :** Mengetahui penerapan terapi relaksasi *finger hold* (genggam jari) terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang. **Metode :** Studi kasus dengan pendekatan penelitian kuantitatif dan kualitatif. **Hasil :** Penelitian selama 3 hari berturut – turut melakukan terapi relaksasi *finger hold* (genggam jari) tekanan darah kedua responden mengalami perubahan. Hal ini menunjukkan adanya perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi, yang dilakukan pada hari pertama: pada pasien Ny.M adalah 150/90 mmHg, hari kedua :130/90 mmHg, dan hari ketiga : 140/90 mmHg. Pada Ny. Y terdapat perubahan pada hari pertama : 150/90 mmHg, pada hari kedua 150/80 mmHg, dan pada hari ketiga 140/90 mmHg. Setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi *finger hold* (genggam jari ) selama 3 hari secara berturut-turut pada kedua pasien dalam waktu 10-15 detik per jarinya yang diawali dengan melakukan genggaman pada ibu jari dan diakhiri dengan genggaman pada jari kelingking secara bergantian pada kedua tangan **Kesimpulan :** Ada pengaruh relaksasi *finger hold* (genggam jari) terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi dan hal ini membuktikan bahwa relaksasi *finger hold* (genggam jari) efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang. **Saran :** Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan mutu pelayanan tenaga keperawatan dalam meningkatkan relaksasi *finger hold* (genggam jari) terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Kata Kunci:** **Terapi Finger Hold, Hipertensi**

**ABSTRACT**  
**THE APPLICATION OF FINGER HOLD RELAXATION THERAPY ON BLOOD  
PRESSURE CHANGES IN HYPERTENSION PATIENTS AT THE OESAPA  
PUBLIC HEALTH CENTER IN KUPANG CITY**

**Paulin Febriani Pada<sup>1</sup>**

**Mariana Oni Betan<sup>2</sup>, Yuliana Dafroyati<sup>3</sup>, Ina Debora Ratu Ludji<sup>4</sup>**  
Ministry of Health, Kupang, Health Polytechnic, Department of Nursing  
Nursing Professional Education Study Program  
Email: [padapaulin@gmail.com](mailto:padapaulin@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** Hypertension is a degenerative disease that has a impact on health, with high morbidity and mortality rates. This condition is one of the main risk factors for non-communicable diseases in the adult population in Indonesia. **Objective:** To describe the application of finger hold relaxation therapy on blood pressure changes in hypertension patients at the Oesapa Community Health Center in Kupang City. **Method:** Case study quantitative and qualitative research approaches. **Results:** Study for 3 consecutive days by doing finger hold relaxation therapy (holding fingers) the blood pressure of both respondents experienced changes. This shows a change in blood pressure in hypertension sufferers, which was carried out on the first day: in patient Mrs. M was 150/90 mmHg, the second day: 130/90 mmHg, and the third day: 140/90 mmHg. In Mrs. Y there were changes on the first day: 150/90 mmHg, on the second day 150/80 mmHg, and on the third day 140/90 mmHg. After the application of finger hold relaxation therapy (holding fingers) for 3 consecutive days on both patients within 10-15 seconds per finger which begins with holding the thumb and ends with holding the little finger alternately on both hands, **Conclusion:** There is an effect of finger hold relaxation (holding fingers) on changes in blood pressure in hypertension sufferers and this proves that finger hold relaxation (holding fingers) is effective in lowering blood pressure in hypertension sufferers at the Oesapa Health Center, Kupang City **Suggestion:** It is hoped that the results of this study can be used to improve the quality of nursing services in enhancing finger-hold relaxation (finger-holding) on blood pressure changes in patients with hypertension

**Keywords: Finger-Hold Therapy, Hypertension**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Berkat dan RahmatNya, Penulis berhasil merampungkan penulisan Karya Ilmiah Akhir yang berjudul Penerapan Terapi Relaksasi *Finger Hold* (Genggam Jari ) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang dengan baik .

Karya Ilmiah Akhir ini merupakan bagian integral dari persyaratan kelulusan untuk memperoleh gelar Ners. Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini tidak terlepas dari bimbingan dan arahan berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada Ibu Mariana Oni Betan S.Kep.,Ns.,M.Kep sebagai Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, arahan serta motivasi kepada penulis, Ibu Yuliana Dafroyati S.Kep.,Ns.,MSc sebagai Dosen Pembimbing 2 dan Ibu Dr. Ina Debora Ratu Ludji.,SKp.,Ns.,M.Kep sebagai dosen penguji, serta semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Irfan SKM.,M.Kes, sebagai Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
2. Bapak Dr.Florentianus Tat S.Kp.,M.Kes, sebagai Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kupang.
3. Bapak Dr. Aemilianus Mau .,S.Kep.,M.Kep, sebagai Ketua Program Studi Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
4. Bapak Yustinus Rindu S.Kep.,Ns.,M.Kep, sebagai pembimbing akademik yang selalu memotivasi dan memberikan semangat dalam penyelesaian

skripsi ini.

5. Orang tua tercinta yang Mama Since Octoviana Pada selalu mendoakan, membiayai dan memotivasi untuk senantiasa bersemangat dan tak mengenal putus asa dalam memberikan dukungan.
6. Orang tua wali Mama Ribka Loban-Pada, Mama Dina Bareut-Pada, Mama Marci Funay-Pada, Bapak Abdon Pada, dan Bapak Kristofel Pada yang selalu memberikan dukungan dan motivasi dan yang telah membiayai penulis selama berkuliah.
7. Kepada saudara kandung, adik Reno Pada, kakak ( Rita, Yane, Melly, Linda, Loly, Desri, Jemris, Fera ) dan semua keluarga yang telah membantu, menemani dan memotivasi penulis selama berkuliah.
8. Teman-teman Ners angkatan 06 yang telah memberi dukungan kepada penulis baik moral maupun materi sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang membantu dan mempermudah penulis dalam melengkapi skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Ilmiah Akhir ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sehingga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Kupang, 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	ii
BIODATA PENULIS .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	iv
PERSETUJUAN PENELITIAN .....	v
LEMBAR PENGESAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB 1 .....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.3.1 Tujuan umum .....	4
1.3.2 Tujuan khusus .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
BAB 2 .....	5

TINJAUAN PUSTAKA .....	5
2.1 Konsep penyakit hipertensi .....	5
2.1.1 Defnisi hipertensi .....	5
2.1.2 Etiologi .....	5
2.1.3 Klasifikasi Hipertensi .....	6

xi

2.1.4 Tanda dan gejala Hipertensi .....	6
2.1.5 Faktor-faktor resiko Hipertensi .....	6
2.1.6 Komplikasi Hipertensi .....	8
2.1.7 Penatalaksanaan Hipertensi .....	9
2.1.8 Pencegahan Hipertensi .....	10
2.2 Konsep Teknik <i>Finger Hold</i> (genggam jari) .....	10
2.2.1. Pengertian <i>finger hold</i> (genggam jari) .....	10
2.2.2. Manfaat relaksasi <i>finger hold</i> (genggam jari) .....	11
2.2.3. Mekanisme teknik relaksasi <i>finger hold</i> .....	11
2.2.4. Pelaksanaan teknik relaksasi <i>finger hold</i> .....	12
2.5 Kerangka Konsep .....	23

2.6 Evidance based practice.....	23
<b>BAB 3</b> .....	27
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	27
3.1 Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian.....	27
3.2 Subyek Studi Kasus.....	27
3.3 Fokus Studi Kasus.....	27
3.4 Definisi Operasional Studi Kasus.....	28
3.5 Instrumen Studi Kasus.....	28
3.6 Prosedur Pengambilan data.....	29
3.7. Tempat dan Waktu Pengambilan Data Studi Kasus.....	29
3.8. Analisis Data dan Penyajian Data.....	30
3.9 Uji Etik.....	30
<b>BAB 4</b> .....	32
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	32
4.1 Hasil penelitian.....	31
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	32

4.1.2 Gambaran Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi .....	33
4.1.3 Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Terapi <i>Finger Hold</i> .....	36
4.1.4 Tekanan Darah Setelah Dilakukan Terapi <i>Finger Hold</i> .....	37
4.2 Pembahasan .....	37
4.2.1 Pembahasan Gambaran Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi.....	37
4.2.2 Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Finger Hold (Genggam Jari) .....	40
4.2.3 Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Finger Hold (Genggam Jari) .....	42
4.2.4 Keterbatasan Penelitian.....	45
BAB 5 .....	46
KESIMPULAN DAN SARAN .....	46
5.1 Kesimpulan .....	46
5.2 Saran .....	46
DAFTAR PUSTAKA .....	48
LAMPIRAN.....	50

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	6
Tabel 2.2 Standar Operasional Prosedur Figer Hold.....	12
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	28

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.2 Terapi finger hold.....	12
Gambar 2.3 Kerangka Konsep.....	23

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan penelitian.....	52
Lampiran 2 Lembar Informed Consent.....	54
Lampiran 3 SOP Finger Hold.....	55
Lampiran 4 Lembar observasi tekanan darah.....	57
Lampiran 5 Surat pengantar penelitian.....	58
Lampiran 6 Surat ijin penelitian.....	59
Lampiran 7 Dokumentasi.....	60

